

Родителям "взрослых" подростков (14-17 лет)

Рекомендации по психологической подготовке выпускников к ЕГЭ

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Владением информацией о процессе проведения экзамена

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Если подросток хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участием в подготовке в ЕГЭ

- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)

- Во время подготовки подросток регулярно должен делать короткие перерывы.
- Договоритесь с подростком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность детей и обеспечить подходящие условия для занятий.

Старайтесь избегать ситуаций повышающих тревожность абитуриента накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши в силу возрастных особенностей могут эмоционально «сорваться».

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше дети боятся неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием детей, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок, объясните детям, что они обязательно должны чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте их с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте детей ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена необходимо как следует выспаться. Не беспокойтесь о количестве баллов, которые ваши дети получают на экзамене, и не критикуйте их после экзамена. Внушайте им мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.